

Herstel	week	Informatie	dinsdag	donderdag	Bijzonderheden
	38		15-sep	17-sep	19-sep
	loopscholing		x	romp rotatie	4 mijl Assen
	training		herstel training	fantasie	
	intensiteit		60%	60%	
	trainer		Jolanda	Riëtte	
	week	Informatie	dinsdag	donderdag	
	39		22-sep	24-sep	25-sep
	loopscholing		romp rotatie	x	Roldertorenrun te Rolde
	training		wissel duur	circuit	
	intensiteit		60 / 65%	65%	
	trainer		Pieter	Petricia	
	week	Informatie	dinsdag	donderdag	
	40		29-sep	1-okt	3-okt
	loopscholing		x	romp rotatie	Ruiten Aa loop te Vlagtwedde
voorbereidingsperiode 1	training		heuveltraining	fartlek	Stadsloop Appingedam
	intensiteit		70%	75%	
	trainer		Theo	Riëtte	
	week	Informatie	dinsdag	donderdag	
	41		6-okt	8-okt	10-okt
	loopscholing		romp rotatie	x	Trimloop te Assen
	training		wissel tempo	dobbelsteen	11-okt
	intensiteit		75 / 80%	75 /80%	4 mijl Groningen
	trainer		Jolanda	Henderyke	
	week	Informatie	dinsdag	donderdag	
	42		13-okt	15-okt	17-okt
	loopscholing		kort grondcontact	x	Zuidlaardermarktloop
	training		Helling interval	Training op locatie	18-okt
	intensiteit		80%		Rode Loper run Stadskanaal
	trainer		Petricia	Jan Johan ten Have	
	week	Informatie	dinsdag	donderdag	

	43		20-okt	22-okt	25-okt
	loopscholing		x	kort grondcontact	<i>Zeemijlenloop te Delfzijl</i>
	training		heuveltraining	fartlek	
	intensiteit		80%	80%	
	trainer		Pieter	Henny	
	week	Informatie	dinsdag	donderdag	
	44		27-okt	29-okt	
	loopscholing		kort grondcontact	x	
	training		atletiekbaan	fartlek	
	intensiteit		80%	80 / 85%	
	trainer		Henderyke	Theo	
Biddingsperiode 2	week		dinsdag	donderdag	
	45		3-nov	5-nov	7-nov
	trainer		<i>Jolanda</i>	<i>Koos</i>	<i>Plantsoenloop te Groningen</i>
	loopscholing		Knie & arm inzet	x	
	training	START	circuit	duurloop	
	intensiteit	CLINIC	85%	85%	
	trainer		<i>Petricia</i>	<i>Henny</i>	
	clinic	week 1			
	week		dinsdag	donderdag	
	46		10-nov	12-nov	14-nov
	trainer		<i>Jolanda</i>	<i>Henderyke</i>	<i>Boomkroonpad Cross te Drouwen</i>
	loopscholing		Knie & arm inzet	x	
	training		dobbelsteen	Heuveltraining	15-nov
	intensiteit		85%	85%	<i>Zevenheuvelenloop te Nijmegen</i>
	trainer		<i>Petricia</i>	<i>Riëtte</i>	
	clinic	week 2			
	week		dinsdag	donderdag	
	47		17-nov	19-nov	
	trainer		Theo	Pieter	
	loopscholing		x	Knie & arm inzet	

Voorbere

training		interval	wissel tempo	
intensiteit		85 /90%	85 / 90%	
trainer		<i>Henny</i>	<i>Henderyke</i>	
clinic	week 3			
week		dinsdag	donderdag	
48		24-nov	26-nov	
trainer		Jolanda	Theo	
loopscholing		Knie & arm inzet	x	
training		fantasie	wisselduur	
intensiteit		90%	90%	
trainer		<i>Henny</i>	<i>Riëtte</i>	
clinic	week 4			
week		dinsdag	donderdag	
49		1-dec	3-dec	
trainer		Henderyke	Pieter	
loopscholing		core stabiliteit	x	
training		heuveltraining	pyramide	
intensiteit		90 / 95%	90 / 95%	
trainer		<i>Petricia</i>	<i>Jolanda</i>	
clinic	week 5			
week		dinsdag	donderdag	
50		8-dec	10-dec	13-dec
trainer		Theo	Henderyke	<i>Dijkloop te Delfzijl</i>
loopscholing		core stabiliteit	x	<i>Drouwenerzand Cross te Gasselte</i>
training		interval (weinig km)	Korte tempoloop	
intensiteit		95%	95%	
trainer		<i>Petricia</i>	<i>Riëtte</i>	
clinic	week 6			
week		dinsdag	donderdag	
51		15-dec	17-dec	
trainer		Pieter	Jolanda	

Taperen

	loopscholing		x	core stabiliteit	
	training		pyramide (weinig km)	fartlek (kort & krachtig)	
	intensiteit		95%	95%	
	trainer		Henny		
	clinic	week 7		vanaf nu 1 groep op de donderdag	
	week		dinsdag	donderdag	
Wedstrijdperiode	52		22-dec	24-dec	26-dec
	trainer		Theo		Oudejaarsloop Blijham
	loopscholing		x		
	training	KERST	heuveltraining	ivm kerstavond geen training	
	intensiteit	VAKANTIE	80%		
	trainer		Henny		
	clinic	week 8			
	week		dinsdag	donderdag	
	53		29-dec	31-dec	2-jan
	trainer		Jolanda		Nieuwjaarsloop Stadskanaal
	loopscholing		core stabiliteit		
	training	KERST	wissel tempo	ivm oudejaarsdag-/ avond	
	intensiteit	VAKANTIE	90 / 95%	geen training	
	trainer		Petricia		
	clinic	week 9			
	week	maandag	dinsdag	donderdag	
Herstel	1		5-jan	7-jan	
	trainer		Henderyke	Riëtte	
	loopscholing		voet en enkelfixatie	x	
	training		herstel training	fartlek	
	intensiteit		60%	60 /65%	
	trainer		Petricia	1 groep	
	clinic	week 10			
	week		dinsdag	donderdag	
	2		12-jan	14-jan	16-jan

f

Vorbereidingsperiode 1

trainer		Pieter	Jolanda	3 Meren Cross te Gieten
loopscholing		x	voet en enkelfixatie	
training		wissel duur	atletiekbaan	
intensiteit		60 / 65%	65%	
trainer		Henny	1 groep	
clinic	week 11			
week		dinsdag	donderdag	
3		19-jan	21-jan	
trainer		Theo	Henderyke	
loopscholing		voet en enkelfixatie	voet en enkelfixatie	
training		pyramide	duurloop	
intensiteit		70%	70%	
trainer		Henny	1 groep	
clinic	week 12			
week		dinsdag	donderdag	
4		26-jan	28-jan	
trainer		Jolanda	Riëtte	
loopscholing		x	romp rotatie	
training		Helling interval	dobbelsteen	
intensiteit		70 /75%	70 /75%	
trainer		Petricia	1 groep	
clinic	week 13			
week		dinsdag	donderdag	
5		2-feb	4-feb	7-feb
trainer		Pieter	Henny	Rondje Roege Baarg
loopscholing		romp rotatie	x	
training		heuveltraining	fartlek	
intensiteit		75%	75%	
week		dinsdag	donderdag	
6		9-feb	11-feb	
trainer		Theo	Henderyke	

	loopscholing		romp rotatie	romp rotatie	
	training		herstel	wissel duur	
	intensiteit		75%	75 / 80%	
	week		dinsdag	donderdag	
	5		16-feb	18-feb	
	trainer		Jolanda	Petricia	
	loopscholing		x	Knie & arm inzet	
	training		pyramide	Heuveltraining	
	intensiteit		80%	80%	
	week		dinsdag	donderdag	
	6		23-feb	25-feb	
	trainer		Riëtte	Henny	
	loopscholing		Knie & arm inzet	x	
	training		interval	fantasie	
	intensiteit		80 / 85%	80 / 85%	
	week		dinsdag	donderdag	
	7		1-mrt	4-mrt	
	trainer		Pieter	Theo	
	loopscholing		x	Knie & arm inzet	<i>trainen naar 14 april</i>
	training		tempoloop	fartlek	<i>de 10km van Bellingwolde</i>
	intensiteit		85%	85%	